ZA’FARONNING DORIVORLIK XUSUSIYATI

Xalmuratov M. A[1], Toshboboyeva H. N.[2]
[1]DTPI dotsenti, [2]DTPI talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.15618050

Annotatsiya. *Ushbu maqolada zafaron (Crocus sativus) o‘simligining dorivorlik xususiyatlari, uning kimyoviy tarkibi hamda inson salomatligiga ijobiy ta’siri yoritilgan. Shuningdek, zafaronni qo‘llash usullari va me’yori, uni ehtiyotkorlik bilan iste’mol qilish zarurligi haqida tavsiyalar keltirilgan.*
Kalit so’zlar: *crocus sativus, yurak-qon tomir kasalliklari , ichki kasalliklar, onkologik kasalliklar, nafas yo’llari kasalliklari, foydalanish retsepti.*
Abstract. *This article discusses the medicinal properties of the saffron plant (Crocus sativus), its chemical composition, and its positive effects on human health. It also provides recommendations on the methods and dosage of saffron, as well as the need for careful consumption.*
Keywords: *crocus sativus, cardiovascular diseases, internal diseases, oncological diseases, respiratory diseases, recipe for use.*
Аннотация. *В статье рассматриваются лечебные свойства растения шафран (Crocus sativus), его химический состав и его положительное влияние на здоровье человека. В нем также приводятся рекомендации по способам и дозировке шафрана, а также о необходимости его осторожного употребления.*
Ключевые слова: *шафран посевной, сердечно-сосудистые заболевания, внутренние заболевания, онкологические заболевания, заболевания органов дыхания, рецепт применения.*

Ekma za’faron (Crocus sativus L.) juda qadimdan buyon insonlar tomonidan foydalanilib kelayotgan dorivor o‘simliklardan biri. Bu o‘simlikning vatani Kichik Osiyo, Yaqin Sharq va Hindiston hisoblanadi. U Shumer sivilizatsiyasi davrida ham mavjud bo‘lgan. Qadimgi Krit davlatidagi saroy devorlarida shafran terayotgan odamlar tasviri chizilgan. Eramizgacha bo‘lgan davrdagi Xitoy tibbiy kitoblarida, 1500 yil oldingi Misr yozuvlarida ham shafranning dorivor xususiyatlari yozib qoldirilgan.

Ekma za’faron (*Crocus sativus* - shafran posevnoy) ning gul changchi (рылса)si asosiy xom-ashyo hisoblanib, tibbiyotda dori - darmon vositasi sifatida, oziq-ovqat sanoatida turli xil mahsulotlarga rang, hid va ta’m beruvchi ziravor sifatida foydalaniladi. Za’faronning xom-ashyosi qadimdan dorivor vosita sifatida xalq tabobatida ishlatilgan. U og‘riqni qoldiruvchi, quvonch va xursandchilik baxsh etuvchi, tushkunlikdan chiqaruvchi, quvonch gormoni – serotonin ishlab chiqarish xususiyatiga egadir. Shunday qilib, za’faron – inson doimiy iste’mol qilishga o‘rganib qolmaydigan, yengil psixotrop moddadir. Hakim Ayurveda za’faronni hazm taomni yaxshilashga, sezgi va nafas olish organlarini mustahkamlashga, jigar, buyraklar, limfa bezlarini tozalashga, titroqni bosishga, tomirlarda to‘xtagan qonni yurgizishga, yuz rangini tiniqlashga, jinsiy quvvatni faollashtirishga ham xizmat qilishini ta’kidlagan. Qadimda kiborlar jamiyatiga mansub ayollar tug‘ish oldidan og‘riqni yengillashtirish maqsadida za’faron eritilgan suvni ichishgan. Bundan tashqari, za’faron asabiylashishda, yurak-qon tomirlari, nafas yo‘llari

kasalliklarida, siydik haydash va reproduktiv organlar muammolarida, immunitetni hamda ko‘z ko‘rishini yaxshilashda, og‘riqlarni qoldirishda juda foydalidir. Shuningdek, miya faoliyatini faollashtirishda, rak kasalining oldini olishda va insonlardagi mutagenlikni oshirishda keng qo‘llaniladi

Ichki a’zolarni kuchaytiradi, tana terisi rangini chiroyli, ko‘zni ravshan qiladi va yurak faoliyatini kuchaytiradi. Shuningdek, balg‘am ko‘chishini osonlashtirib, nafas a’zolarining faoliyatini ma’romga soladi. Bundan tashqari Za’faronning xom-ashyosi, ya’ni gul changchilari damlab ichilganda tana terisini silliqlashtiradi, terida qizillik va jilo paydo qilish xususiyatiga ega bo‘lib, chiroyni ochadi. Shish va jarohat izlarini silliqlashtiradi. Ko‘z a’zolariga ijobiy ta’sir etadi, ko‘zning ko‘rish qobiliyatini oshiradi, ko‘zdan oqadigan har xil ajralmalarni to‘xtatadi.

Yurakni quvvatini oshiradi, zotiljam xastaligida bemorga hidlatilsa tinchlantiradi va uxlatadi. Ayniqsa za’faron yog‘i nafas yo‘llarini toza-laydi, nafasni ravonlashtiradi va nafas a’zolari faoliyatini kuchaytira-di. O‘simlikning xom-ashyosi ishtahani oshiradigan turli sabablarga teskari ekanligi uchun ishtahani kamaytiradi. Jigar va oshqozonning quvvatini kuchaytiradi.

Jolinus (Galen) ning fikricha za’faron xom-ashyosining harorati uning xususiyatiga ko‘ra kuchliroq bo‘lib, yog‘i qizitish xususiyatiga ega. Za’faron organizmdagi barcha tabiiylikni saqlab qoladi va zaiflikni oldini oladi. Ichki a’zolarning quvvatini oshiradi.

Rasmiy tibbiyotda za’faronning yengil tetiklashtiruvchi, ayollar xayz jarayonlarini mo‘tadillashtiruvchi, tug‘ruqdan keyingi og‘riqni qoldiruvchi, gepatit, qonli ich ketishining oldini olishda va undan tayyorlangan surtma esa tuxumdon shamollashi, gemarroy, tomir tizimining tortishish kasalliklarida, ko‘z kasalliklarida qo‘llaniladi.

Za’faron oziq-ovqat mahsulotlarini tayyorlashda qadimdan ishlatilib kelingan. O‘simlikning gul ustunchalarida 50 foizdan ortiq bo‘yovchi modda krotsin yoki polixroit, 2,7 foiz yog‘, 0,32 foiz efir moyi, shuningdek, B, B2 vitaminlari, azotli moddalar, qandlar, kaliy va kalsiy birikmalari mavjudligi sababli, u qo‘shilgan oziq-ovqat mahsulotlari bir necha kun o‘z sifatini yo‘qotmaydi.

Umuman, xalq tabobatida za’faron yuzdan ortiq kasalliklarni davolashda ishlatiladi.

• Onkologik kasalliklarni davolashda (hatto kasallikning oxirgi bosqichida saraton o‘simtalariga qarshilik ko‘rsatadi va ularning hujayralari o‘sishini to‘xtatadi);

• qonni tozalaydi (qonni tozalab, yangilaydi, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlab, organizmning barcha hujayralarini oziqlantiradi);

• miya faoliyatini yaxshilaydi (issiq sut bilan ichilgan za’faron bosh miya to‘qimalarining o‘sishiga yordam beradi, xotirani kuchaytiradi);

•bosh og‘rig‘i va uyqusizlikni qoldiradi;

• oshqozon-ichak funksiyasini tartibga soladi;

• ortiqcha safrodan xalos etadi;

• buyrak va o‘t pufagini tozalaydi (asal qo‘shilgan za’faron buyrak va o‘t pufagidagi toshlarni parchalaydi);

• antioksidant xususiyatga ega (quvvat almashinuvini yaxshilaydi, zararli moddalar nobud qiladi);

• tetiklantiruvchi ta’sir ko‘rsatadi;

• ko‘rish qobiliyatini tiklaydi, ko‘z to‘r pardasini davolaydi;

• jinsiy quvvatni yaxshilaydi;

• hayz davridagi og‘riqni yengillashtiradi;
• kuygan yara va shishlarni davolaydi;
• yel haydovchi va spazmni qoldiruvchi xususiyatga ega;
• butun organizmni yoshartiradi;
• organizmdagi nurlanish darajasini pasaytiradi.
• Allergiyadan xalos etadi;
• Ichkilikbozlik illatidan xalos etadi;

Za’faronni iste’mol qilish universal retsepti:

Ta’siri: organizmni umumiy mustahkamlash va faollashtirish. Qonni yaxshi tozalaydi. Immunitetni mustahkamlaydi. Onkologik kasalliklarning oldini oladi.

Tarkibi: Za’faronning 2-3 gul otaligi va 10 dona mayiz olib, yarim stakan sovuq suvga solinadi, tun davomida tindiriladi— suv qo‘ng‘ir-tilla rang tus oladi.Ertalab nahorga ichiladi, xuddi shu yo‘sinda kechqurun ichishga keyingi me’yordagi dori ertalab tayyorlab qo‘yiladi. Muolaja davomiyligi – 2 oy. Bu dorini ichish uchun eng munosib vaqt bahor va yoz fasllari.

Demak Za`faronni nafaqat oziq-ovqat, dorivor va manzarali o`simlik bo`lganligi, balki tabiatning mujizakor bir o`simlik turi sifatida qadrlash va foydalanish davrimizning talabidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Garvey W. Modification of the Mayer hematoxylin stain. Journal of Histotechnology. 1991. №14. 163-165 pp.
2. International Standards Organization Saffron 3rd draft proposal. ISO/ TC 34/SC 7. 215E. Geneva 1970
3. Sastry L.V. L., Srinivasan M. and Subrahmanyan V. Saffron (*Crocus sativus* Linn.) Sci. Ind. Res. India. 1955. №14-A. 178-184 pp.
4. Djumaev X., Xalmuratov M.A., Q.,Nazaralieva M. P.Termiz sharoitida o‘sti rilayotgan ekma za’faron (Srocus sativus l.) ning ayrim bioekologik xususiyatlari NamDU ilmiy axborotnomasi - Nauchnыy vestnik NamGU 2020 yil 3-son 189-184 b.
5. Xalmuratov M.A., Qoraboyeva D.J., Nazaraliyeva M.P. “Zafaron” Monografiya “Termiz publishing senter” Termiz 2025.
6. *D.*G. Sodikova, Xalmuratov M.A., *M.*K. Hamroyeva, *Sh.* U. Mardonov, and *S.*E. Toshmirov “Ecology of micromycetes of higher plants of the Denov Arboratory” BIO Web of Conferences 105, 06003 (2024) https://doi.org/10.1051/bioconf/202410506003 *AEGISD-IV 2024.*